

# 食事の ヒント

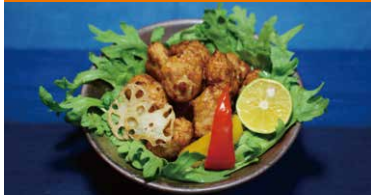
## テーマ 旬の食材を使って減塩調理～レンコン～

秋は食材が豊富に出回る季節です。今回は「減塩」をテーマに食材の持つ独特のうま味や豊かな香り、食感を存分に生かした減塩料理を紹介します。

回答は  
栄養部／松村 晃子(まつむら・あきこ)



### はす肉だんご



【材料(1人分)】エネルギー:379kcal、  
蛋白質:20g、塩分:1.1g

【材料(1人分)】レンコン100g(皮付き)、鶏ひき肉80g、小麦粉大さじ2、揚げ油、春菊の葉、赤パプリカ、黄パプリカ、すだち1/2個、A(生姜すりおろし小1/2、塩少々)

【作り方】①ボウルにひき肉とAを入れ混ぜる。②①にすりおろしたレンコンと小麦粉を加え手でよく混ぜ合わせる。③②の肉だねを、大きめのスプーン2本で一口大にまとめ170～180℃に熱した油で3～4分間揚げる。彩りにパプリカを素揚げする。④器に春菊の葉を敷いて③を盛りすだちをかけていただく。

### レンコンと海老の生姜炒め



【材料(1人分)】エネルギー:  
195kcal、タンパク質:9.8g、塩分:1.3g

【材料(1人分)】レンコン(皮付き)120g、海老(殻付き/無頭)50g、生姜1かけ、細ねぎ2～3本、片栗粉、ごま油大さじ1/2、A(酒小1/2、うす口しょう油小1、砂糖少々)

【作り方】①レンコンは皮をむき4～5cmの長さにして縦半分に分ける。断面を下にして置き、縦に薄切りにする。生姜は細切り、細ねぎは4cmの長さに切る。②海老は背わたを取り、殻を剥く。水気を拭き、片栗粉小1をまぶす。③フライパンにごま油を熱し、強めの中火で①のレンコンを炒める。全体が熱々になったら生姜と②の海老を散らすように加える。④そのまま1分間ほどおき、レンコンに焼き目を付けてから炒め合わせ、海老に火が通ったらAを順にふって混ぜる。⑤細ねぎを散らして火を止め、器に盛る。

### ちょっと一言

血圧が高いと言われたら食塩は1日6g未満が目標です。旬の食材や香味野菜を生かして減塩を目指しましょう。